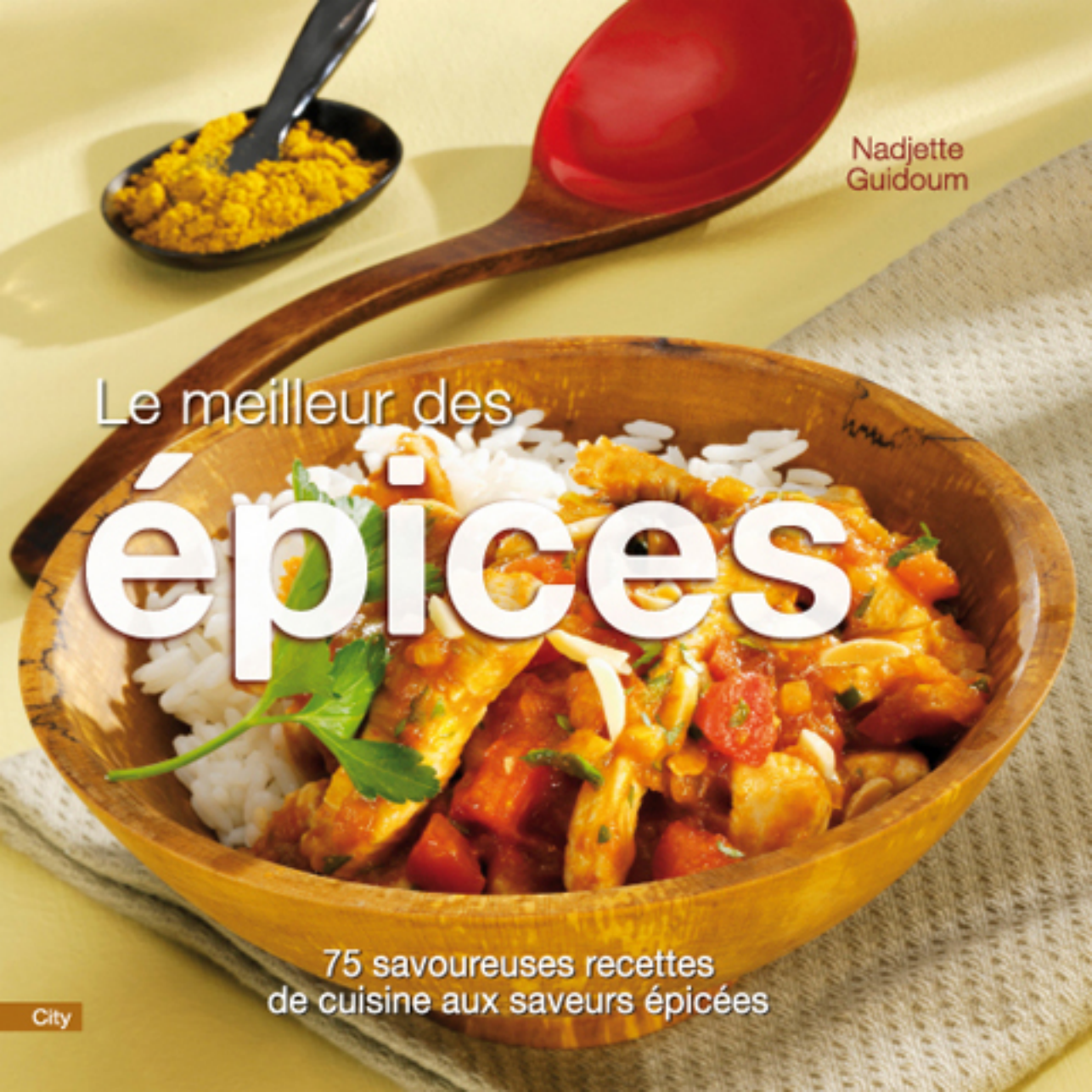




Nadjette
Guidoum

Le meilleur des
épices

75 savoureuses recettes
de cuisine aux saveurs épicées



Crédits des photographies :

Couverture : Newedel/StockFood/StudioX

P.2, p.11, p.33, p.39, p.53, p.56, p.59, p.63 , p.79 : Shutterstock.

P.9 : Rivière/Photocuisine Sucré Salé, p.13 : Mitgeschmack/StockFood/StudioX, p.15 : Hussenot/

Photocuisine Sucré Salé, p.17 : Lawton/Photocuisine Sucré Salé, p.19. : Veigas/Photocuisine

Sucré Salé, p.21 : Marielle/Photocuisine Sucré Salé, p.23 : Waiche/Photocuisine Sucré Salé,

p.25 : Marielle/Photocuisine Sucré Salé, p.26 : Vaillant/Photocuisine Sucré Salé, p.29 : Guedes/

Photocuisine Sucré Salé, p.31 : Viel/Photocuisine Sucré Salé, p.35 : Marielle/Photocuisine Sucré

Salé, p.37 : Cazals/StockFood/StudioX, p.41 : Viel/Photocuisine Sucré Salé, p.43 : Poisson

d'avril/Photocuisine Sucré Salé, p.45 : Sirois/Photocuisine Sucré Salé, p.46 : Bilic/Photocuisine

Sucré Salé, p.49 : Bilic/Photocuisine Sucré Salé, p.51 : Marielle/Photocuisine Sucré Salé, p.61 :

Lawton/Photocuisine Sucré Salé, p.65 : Bagros/Photocuisine Sucré Salé, p.66 : Roulier-Turiot/

Photocuisine Sucré Salé, p.69 : Riou/Photocuisine Sucré Salé, p.71 : Riou/Photocuisine Sucré

Salé, p.73 : Viel/Photocuisine Sucré Salé, p.75 : Nikouline/Photocuisine Sucré Salé,

p.76 : Lippmann/Photocuisine Sucré Salé.

Les recettes illustrées sont suivies d'un (*).



© City Editions 2010

ISBN : 978-2-35288-636-5

Code Hachette : 50 7740 9

Rayon : Cuisine

Collection dirigée par Christian English & Frédéric Thibaud

Catalogue et manuscrits : www.city-editions.com

Conformément au Code de la propriété intellectuelle, il est interdit de reproduire
intégralement ou partiellement le présent ouvrage, et ce, par quelque moyen
que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur.

Dépôt légal : premier semestre 2010

Imprimé dans la C.E.E.





SOMMAIRE

Les entrées

Crème de chou-fleur au curry	8
Velouté de pommes de terre au safran	8
Biscuits apéritifs au paprika	10
Madeleines aux crevettes et au curry	10
Riz aux épices et aux légumes	11
Haricots blancs aux quatre-épices	12
Tarte épicée au chèvre	12
Salade tiède de carottes au cumin	14
Soufflé de carottes aux épices	14
Rouleaux d'aubergines au gingembre	17
Œufs farcis à la pâte de curry	17
Salade de concombre aux graines d'aneth	18
Potatoes à la sauce verte et coriandre	18
Salade de farfalles au paprika	20
Petits oignons et olives à l'harissa	20

Salade de dinde au curry	22
Salsifis à la crème d'épices	22

Les poissons

Gambas piquantes	24
Cabillaud à la chermola	24
Cubes de lieu noir et crème de courgettes au cumin	27
Dorade au romarin	27
Cocotte de lotte braisée aux épices	28
Merlan sauce piquante	28
Croustillant de bar à la muscade	30
Colombo de sole	30
Terrine de saumon aux quatre-épices	32
Timbale de merlu aux cinq-épices	33
Loup en papillote sauce safranée	33
Brochettes de thon grillées au sésame	34
Noix de Saint-Jacques poêlées au pavot	34

Truite au beurre de thym	36
Grenadier pané et pimenté	36
Colin mariné au lait de noix de coco	38
Églefin au pain d'épice	38
Maquereau sauce moutarde et aneth	39

Les viandes

Pilons de poulet façon tandoori	40
Dinde au curry	40
Foie gras poêlé pané au pain d'épice	42
Canette au miel et aux épices	42
Boulettes en sauce	44
Dinde aux graines de sésame	44
Empanadas	47
Pilons relevés au cacao	47
Romsteaks aux quatre poivres	48
Poulet à l'indonésienne	48
Tajine de poulet aux olives	50
Ragoût d'agneau	50
Couscous	52
Magret de canard aux épices	54
Lapin au lait épicié	54
Tendrons de veau aux épices	55
Colombo de poulet	55

Les desserts

Spéculos	57
Compotée de fruits secs aux épices	57
Soupe de melon à l'anis étoilé	58
Entremets muscadé	58
Mousse au safran	60
Millefeuilles de poires pochées aux épices	60
Pain d'épice	62
Semoule aux épices et raisins secs	62
Tajine de fruits au miel	64
Cake au cumin	64
Papillote d'ananas aux épices	67
Minicakes au pavot	67
Flan vanille citron	68
Gâteau à la cardamome	68
Croustillant pommes-cannelle	70
Omelette au chocolat aux épices	70
Fromage blanc épicé en gelée de pommes	72
Figues rôties au miel et à la vanille	72
Trio de compotes de fruits aux épices	74
Cake au chocolat et au gingembre	77
Crème brûlée citron à la muscade et cannelle	77
Truffes au piment d'Espelette	78
Truffes citron et gingembre confit	78



Mise en bouche

« **U**n plat sans épices, c'est comme une nuit sans étoiles », prétendait un philosophe grec de l'Antiquité.

Les épices sont des extraits secs de plantes, de baies, de graines, de fleurs, de feuilles, d'écorces ou de racines qui contiennent des substances aromatiques.

Utilisées et consommées depuis des millénaires, les épices restaient le privilège des nantis qui les utilisaient comme un bien précieux. En effet, elles avaient d'abord des qualités médicinales avant d'être appréciées pour leur goût.

Aujourd'hui et avec la mondialisation des échanges, toutes les épices et herbes aromatiques se retrouvent dans nos cuisines et nous permettent de mettre un peu de piquant dans nos assiettes ! Aussi, nous les utilisons sous forme de

graine (poivre, pavot, sésame), de **tige** (gingembre), de **fruit** (noix muscade), d'**écorce** (cannelle) ou de **fleur** (clou de girofle).

Les épices se divisent ainsi en trois grandes familles :

- Les **plantes aromatiques** (persil, bouquet garni, ciboulette).
- Les **condiments ou légumes d'assaisonnement** (oignon, ail, piment, moutarde).
- Toutes les **épices** proprement dites, tels le cumin, le poivre, le gingembre, le curcuma.

Quelques conseils

Les poudres d'épices doivent être consommées dans les six mois, à l'abri de la lumière, de l'air et de l'humidité. En revanche, les épices entières (non moulues) peuvent se garder deux ans dans les mêmes conditions. Les **épices en poudre**

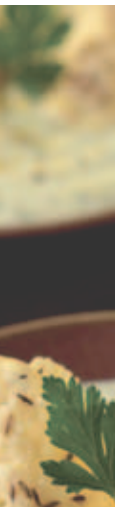
sont conseillées pour les plats à cuisson longue. Incorporez-les en début de cuisson : elles libéreront lentement leurs saveurs pour donner un goût appréciable aux plats. Consommez fraîches, de préférence, les **herbes aromatiques** que vous trouverez au marché ou en grande surface.

Sinon, utilisez des **herbes aromatiques congelées ou lyophilisées**, même si elles perdent un petit peu de leurs saveurs et de leurs vitamines. Il est préférable de les incorporer en fin de cuisson : ainsi, elles libéreront immédiatement leurs saveurs.

Utilisez les épices à votre gré, à condition de **savoir les marier**, et, pour cela, il n'y a pas de secret : faites appel à votre imagination ! Commencez par mélanger deux, voire trois épices en petites quantités et assaisonnez le plat choisi.

Sachez que le mélange d'épices est à l'origine des meilleurs plats traditionnels (colombo, raz el hanout, chermola).





Facile

Crème de chou-fleur au curry *

Une entrée légère et délicieusement parfumée.

1 chou-fleur
1 oignon
1 cube de bouillon de volaille
40 cl de crème fraîche
1 c.c. de curry en poudre
1 pincée de poivre en poudre
2 c.s. d'huile d'olive
Sel

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 30 min
- Pour 4 personnes

- Diluez le cube de bouillon de volaille dans une grande casserole d'eau tiède. Portez à ébullition.
- Retirez la partie dure du chou-fleur, puis détachez les bouquets. Lavez-les soigneusement et plongez-les dans l'eau bouillante. Laissez-les cuire à feu vif pendant 20 minutes. Émincez l'oignon avant de le faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.
- Réservez 4 bouquets de chou-fleur pour la déco. Versez un bol de jus de cuisson dans le mixeur, ajoutez les bouquets de chou-fleur et les oignons. Mixez le tout. Versez la purée obtenue dans une casserole. Incorporez la crème liquide et le curry. Réchauffez la crème de chou-fleur sur feu doux.
- Au moment de servir, répartissez la crème dans 4 bols, avec un bouquet de chou-fleur. Décorez d'une pincée de curry et d'une petite branche de persil. Servez aussitôt.



Facile

Velouté de pommes de terre au safran

1,5 kg de grosses moules
750 g de pommes de terre (type Bintje)
1 blanc de poireau
60 cl de lait entier
30 g de beurre doux
1 c.s. de safran en poudre
1 c.c. de persil haché
1 petit bouquet garni
1 pincée de poivre en poudre
Sel

- Préparation : 25 min
- Cuisson : 45 min
- Pour 6 personnes

- Grattez les moules sous l'eau froide, puis rincez-les. Mettez-les dans une grande casserole contenant 30 centilitres d'eau. Ajoutez le bouquet garni. Couvrez et laissez cuire jusqu'à ce que les moules soient bien ouvertes. Égouttez. Réservez 12 demi-coquilles pleines pour la décoration, puis décortiquez les autres moules.
- Nettoyez et émincez le blanc de poireau. Faites fondre 20 grammes de beurre dans un fait-tout, puis ajoutez le blanc de poireau émincé. Laissez suer, sans colorer.
- Pelez et lavez les pommes de terre. Coupez ensuite en fines rondelles. Déposez les rondelles de pommes de terre et les poireaux dans le fait-tout. Incorporez le lait. Salez, poivrez, puis relevez avec le safran. Laissez cuire 30 minutes environ sur feu doux. En fin de cuisson, mixez la préparation à l'aide d'un mixeur plongeant, jusqu'à obtenir un velouté lisse et onctueux (ajoutez du lait si nécessaire).
- Ajoutez les moules décortiquées et une bonne noisette de beurre. Réchauffez le velouté avant de répartir dans les bols. Décorez de moules en demi-coquille et de persil, et servez sans attendre.





Facile

Biscuits apéritifs au paprika

De petits amuse-gueule qui éveilleront les papilles !

200 g de farine
160 g de beurre
120 g de comté râpé
2 œufs
1 c.c. de paprika
en poudre

- Préparation : 10 min
- Temps de repos : 30 min
- Cuisson : 15 min
- Pour 6 personnes

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Mélangez la farine et le paprika dans un saladier. Creusez un puits et ajoutez le beurre fondu.
- Travaillez du bout des doigts. Incorporez enfin le fromage râpé et les œufs. Formez une boule de pâte et enveloppez-la de film alimentaire. Laissez reposer 30 minutes au frais.
- Farinez légèrement le plan de travail, puis étalez la pâte au rouleau. Découpez des formes à l'aide d'un emporte-pièce et déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Enfourez 15 minutes, puis laissez refroidir sur une grille.
- Servez froid en apéritif.



Facile

Madeleines aux crevettes et au curry

200 g de crevettes roses
décoriquées
150 g de farine
20 g de gruyère râpé
3 œufs
7 c.s. d'huile
1 sachet de levure
3 c.c. de curry
1 pincée de poivre blanc, sel
Beurre + farine pour les moules

- Préparation : 15 min
- Temps de repos : 30 min
- Cuisson : 15 min
- Pour 16 madeleines environ

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Beurrez et farinez les moules à madeleines (ou à tartelettes).
- Coupez les crevettes en morceaux et faites revenir dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile. Relevez avec le curry, le poivre et un peu de sel. Laissez refroidir.
- Mélangez dans une terrine les œufs avec l'huile et le fromage râpé. Ajoutez la farine et la levure. Mélangez, puis incorporez les crevettes au curry.
- Laissez reposer la pâte au frais pendant 30 minutes et répartissez dans les moules à madeleines.
- Enfourez 15 minutes.
- Servez tiède en entrée, ou froid en apéritif.

Facile

Riz aux épices et aux légumes

Ce riz est coloré et savoureux.

600 g de riz
2 carottes
300 g de petits pois
1 oignon
1 cube de bouillon de volaille
2 c.c. de safran
1 c.c. de girofle en poudre
1 c.c. de coriandre en poudre
3 pincées de poivre
2 c.s. d'huile d'olive
Sel

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 25 min
- Pour 6 personnes

- Diluez le cube de bouillon de volaille dans un fond d'eau tiède.
- Émincez les oignons. Pelez et coupez les carottes en rondelles. Mesurez le riz et préparez deux fois son volume d'eau.
- Chauffez l'huile dans une cocotte et faites revenir les carottes avec les oignons et les épices (safran, girofle, coriandre et poivre).
- Ajoutez le riz, mélangez et laissez revenir 2 minutes. Incorporez le bouillon de volaille et l'eau préparée. Couvrez et laissez cuire 20 minutes sur feu moyen, jusqu'à ce que le riz ait absorbé l'eau.
- Égouttez les petits pois et ajoutez au riz.
- Mélangez délicatement, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Servez sans attendre.





Facile

Haricots blancs aux quatre-épices *

400 g de haricots blancs
250 g de tomates concassées
1 oignon
1 gousse d'ail
1 poivron rouge
1 c.c. de chili en poudre
1 c.c. de paprika en poudre
1 c.c. de cumin en poudre
½ c.c. de poivre rouge en poudre
1 pincée de poivre noir en poudre
1 c.s. de coriandre fraîche hachée
Sel

- * Préparation : 15 min
- * Cuisson : 20 min
- * Pour 6 personnes

Un plat épicé à la mexicaine.

- Égouttez les haricots blancs.
- Émincez l'ail et l'oignon. Retirez le pédoncule du poivron rouge et coupez-le en lamelles.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle. Ajoutez les oignons émincés et les lamelles de poivron. Laissez cuire 5 minutes, puis ajoutez l'ail et les épices (chili, paprika et cumin).
- Remuez et incorporez la tomate concassée et les haricots blancs. Salez, poivrez et laissez mijoter 10 minutes sans couvrir, en remuant de temps en temps.
- Parsemez de coriandre et servez chaud avec une tranche de pain grillé.



Facile

Tarte épicée au chèvre

Le chèvre et les épices, un mélange de caractère.

1 rouleau de pâte brisée
200 g de fromage de chèvre
(ou coulommiers, brie, etc.)
4 œufs
40 cl de crème liquide épaisse
4 pincées de noix muscade en poudre
1 pincée de thym émietté
1 pincée de poivre en poudre
Sel

- * Préparation : 10 min
- * Cuisson : 30 min
- * Pour 6 personnes

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte brisée dans le moule à tarte (avec le papier sulfurisé). Piquez la pâte avec une fourchette.
- Coupez le fromage de chèvre en rondelles et déposez-le sur le fond de pâte. Mélangez dans un saladier les œufs et la crème liquide. Ajoutez le thym, la noix muscade, le poivre et le sel. Mélangez, puis versez la préparation sur les rondelles de fromage.
- Enfouez 30 minutes. Laissez tiédir et servez avec une salade verte.

Vous avez le temps ? Préparez votre pâte brisée : versez 250 grammes de farine et 1 pincée de sel dans un saladier. Creusez un puits. Ajoutez 125 grammes de beurre ramolli et 1 jaune d'œuf. Mélangez du bout des doigts en ajoutant, peu à peu, 5 centilitres d'eau, jusqu'à former une boule de pâte. Enveloppez-la de film alimentaire et réservez 1 heure au réfrigérateur. Garnissez le moule beurré de pâte brisée.





Facile

Salade tiède de carottes au cumin*

Cette salade est très appréciée en toutes saisons.

750 g de carottes
2 c.s. de raisins secs
4 gousses d'ail
1 oignon
2 c.s. de coriandre fraîche hachée
1 c.c. de cumin en poudre
3 pincées de poivre noir
6 c.s. d'huile d'olive
Sel

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 17 min
- Pour 4 personnes

- Faites tremper les raisins secs dans un bol d'eau tiède. Épluchez et coupez les carottes en fines rondelles. Remplissez une casserole d'eau et portez à ébullition. Plongez les rondelles de carottes et laissez cuire 15 minutes. (Les carottes seront cuites et fermes.)
- Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez les gousses d'ail. Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la casserole, ajoutez l'oignon et l'ail, saupoudrez de cumin et faites revenir 2 minutes.
- Égouttez les carottes et déposez-les dans un saladier. Ajoutez les raisins secs, l'ail et l'oignon. Relevez avec le sel, le poivre et 1 pincée de cumin. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de coriandre. Mélangez bien et servez sans attendre.

Variante : râpez les carottes et présentez-les dans des verrines !



Moyen

Soufflé de carottes aux épices

500 g de carottes
1 cube de bouillon de volaille
5 blancs d'œufs
10 g de beurre (pour les moules)

Pour la béchamel :

60 g de beurre
60 g de farine (ou maïzena)
40 cl de lait
5 jaunes d'œufs
½ c.c. de cumin en poudre
½ c.c. de coriandre en poudre
1 pincée de poivre en poudre
Sel

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 55 min
- Pour 4-6 personnes

- Beurrez et farinez les ramequins. Délayez le cube de bouillon de volaille dans une grande casserole d'eau tiède. Portez à ébullition. Pelez et coupez les carottes en rondelles.
- Plongez-les dans l'eau bouillante et laissez cuire 30 minutes. Égouttez, puis mixez les carottes. Séparez les blancs des jaunes d'œufs.
- Préparez la béchamel : faites fondre le beurre, sur feu doux, dans une casserole. Ajoutez la farine et remuez avec une cuillère en bois pour obtenir un mélange homogène. Incorporez peu à peu le lait en fouettant vivement pour éviter la formation de grumeaux. Relevez avec le cumin, la coriandre, le sel et le poivre.
- Laissez cuire encore 5 minutes, jusqu'à ce que la sauce béchamel épaississe et nappe la cuillère. Retirez du feu et ajoutez d'abord les jaunes d'œufs, puis la purée de carottes.
- Montez les blancs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les à la préparation aux carottes. Remplissez les ramequins aux trois quarts et enfournez 15 à 20 minutes sans ouvrir le four.





Facile

Rouleaux d'aubergines au gingembre*

2 petites aubergines
4 c.s. d'huile d'olive
1 pincée de poivre, sel
Quelques feuilles d'oseille
Quelques graines de tournesol

Pour les œufs brouillés :

6 œufs
4 belles feuilles d'oseille
2 c.c. de gingembre râpé
1 pincée de poivre
1 gousse d'ail
1 oignon
10 g de beurre, sel

- * Préparation : 20 min
- * Cuisson : 15 min
- * Pour 4 personnes

- Retirez les extrémités des aubergines, puis coupez-les dans le sens de la longueur. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez les tranches d'aubergine d'huile de tournesol et déposez-les dans une poêle.
- Faites-les griller sur les deux faces en pressant un peu dessus. Lorsque les tranches sont devenues translucides et légèrement dorées, retirez du feu. Salez, poivrez et réservez au chaud sur une assiette plate. Lavez, rincez et émincez finement les feuilles d'oseille. Émincez l'oignon et la gousse d'ail.
- Préparez l'œuf brouillé : chauffez le beurre dans une poêle et faites revenir l'oignon, l'ail, l'oseille et le gingembre pendant 5 minutes. Remuez régulièrement afin qu'ils ne colorent pas. Cassez les œufs dans la poêle. Salez, poivrez, puis mélangez rapidement avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que les œufs soient pris.
- Étalez les tranches d'aubergine sur une planche en bois. Déposez 1 cuillère à soupe d'œufs brouillés sur l'extrémité des tranches et roulez-les. Parsemez de graines de tournesol grillées et servez sans attendre.



Facile

Œufs farcis à la pâte de curry

Cette entrée a un délicieux parfum d'Orient...

4 c.c. de pâte de curry verte
(magasin oriental ou asiatique)

4 œufs

150 g de crevettes roses
décortiquées

1 c.s. d'huile

- * Préparation : 15 min
- * Cuisson : 10 min
- * Pour 4 personnes

- Coupez les crevettes en morceaux et faites revenir dans une poêle avec l'huile. Réservez.
- Mettez les œufs dans une casserole. Couvrez d'eau froide et portez à ébullition pendant 10 minutes. Passez les œufs durs sous l'eau froide, puis écalez-les.
- Coupez les œufs en deux dans le sens de la longueur. Retirez les jaunes et écrasez-les à la fourchette. Ajoutez la pâte de curry verte et les crevettes, et mélangez bien le tout. Farcissez les blancs d'œufs et réservez au réfrigérateur. Servez frais avec des crudités.

La pâte de curry verte est un mélange à base de coriandre, d'huile, d'ail, d'échalote, de gingembre, de piment vert fort, de sel, de sucre, de zeste de citron vert, de basilic, de curcuma et de cumin.





Facile

Salade de concombre aux graines d'aneth*

Optez pour la fraîcheur avec cette salade légère.

1 concombre

1 gousse d'ail

1 yaourt nature

1 pincée de graines d'aneth

1 c.c. de menthe hachée (ou d'aneth)

- * Préparation : 10 min
- * Pour 4 personnes

- Pelez et passez la gousse d'ail au presse-ail.
- Coupez l'extrémité du concombre et épluchez une languette de peau sur deux. Détaillez-le en très fines rondelles.
- Préparez la sauce dans le saladier : mélangez le yaourt avec l'ail, l'aneth, la menthe et l'huile. Salez, puis ajoutez les rondelles de concombre. Mélangez bien et réservez au réfrigérateur.
- Décorez de quelques feuilles de menthe et servez très frais.

Variante : remplacez le yaourt par du fromage frais.



Facile

Potatoes à la sauce verte et coriandre

Une alliance de goûts originale.

Pour la sauce verte :

1 petite botte de coriandre

1 c.c. de cumin en poudre

6 cl d'huile d'olive

2 gousses d'ail

Pour les potatoes :

600 g de pommes de terre

4 c.c. de paprika en poudre

1 c.c. de cumin en poudre

1 pincée de poivre noir

Huile pour friture

Sel

- * Préparation : 20 min
- * Cuisson : 5 min
- * Pour 6 personnes

- Préparez la sauce verte : mettez l'ail, la coriandre et le cumin dans le mixeur. Mixez 1 minute, puis incorporez l'huile d'olive.
- Mixez de nouveau, jusqu'à obtenir une sauce épaisse et homogène.
- Mélangez le cumin, le poivre, le paprika et le sel dans un saladier.
- Épluchez et coupez les pommes de terre en quartiers. Plongez-les dans un bain d'huile (dans une friteuse ou une sauteuse à fond épais). Retirez-les lorsqu'ils sont bien dorés et égouttez-les sur du papier absorbant.
- Enrobez les pommes de terre encore chaudes d'épices et servez sans attendre avec la sauce verte.





Facile

Salade de farfalles au paprika *

Voici une façon originale de proposer des pâtes à vos invités.

200 g de farfalles
200 g de tomates cerise
200 g de bouquets de brocoli

Pour la sauce vinaigrette :

4 c.s. d'huile d'olive
Le jus de 1 citron
½ c.c. de paprika
1 pincée de poivre
Sel

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 20 min
- Pour 6 personnes

- Faites cuire les farfalles dans une grande quantité d'eau bouillante salée en suivant les indications sur le paquet. Egouttez et laissez refroidir dans un saladier.
- Lavez les bouquets de brocoli et faites-les cuire 10 minutes à la vapeur. Lorsqu'ils sont cuits, plongez-les dans une eau très froide. Mélangez les tomates cerise et les brocolis avec les pâtes. Réservez au frais.
- Préparez la sauce vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le paprika.
- Au moment de servir, versez la sauce sur la salade et mélangez.
- Dresser dans les verrines et servez sans attendre.



Facile

Petits oignons et olives à l'harissa

Ces tapas bien relevées nous viennent tout droit d'Andalousie.

500 g de petits oignons frais
100 g d'olives vertes
100 g d'olives noires
1 gros piment doux
1 gousse d'ail
1 c.c. d'harissa
1 pincée de paprika
1 pincée de cumin
1 pincée de curcuma
2 c.s. de vinaigre balsamique
Huile d'olive
Sel

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10 min
- Pour 4 personnes

- Débarrassez les petits oignons blancs de leurs tiges et de leurs radicules. Lavez-les.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez les oignons et faites-les blondir en remuant régulièrement.
- Arrosez de vinaigre balsamique et d'eau. Relevez avec le sel et le curcuma. Couvrez et laissez cuire 5 minutes.
- Pendant ce temps, retirez le pédoncule et les graines du piment doux et coupez-le en tout petits dés. Hachez l'ail. Dénoyautez les olives et coupez-les en deux ou en quatre. Mélangez le tout dans un saladier. Ajoutez les épices (paprika et cumin) et l'harissa.
- Egouttez les oignons et ajoutez à la préparation aux olives. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et mélangez bien.
- Réservez au réfrigérateur et servez très frais.





Facile

Salade de dinde au curry *

4 filets de dinde
250 g de tomates cerise
250 g de pêches au sirop
2 carottes
2 pommes vertes
4 pincées de graines de sésame

Pour la marinade :

4 c.s. d'huile d'olive
1 c.c. de curry
1 pincée de poivre et de sel

Pour la sauce vinaigrette :

Le jus de ½ orange
Le jus de ½ citron
4 c.s. d'huile d'olive
1 pincée de poivre et de sel

- Préparation : 20 min
- Marinade : 1 h
- Cuisson : 10 min
- Pour 6 personnes

Cette salade fait une entrée originale et très exotique.

- Émincez les filets de dinde en fines lamelles. Mélangez l'huile d'olive avec le curry, le poivre et le sel, puis versez cette sauce sur les lamelles de dinde. Couvrez et laissez mariner au moins 1 heure au réfrigérateur.
- Épluchez et râpez les carottes. Coupez les tomates cerise en deux. Égouttez les oreillons de pêche, puis coupez-les en dés. Coupez les pommes en quartiers, puis en fines lamelles.
- Faites revenir les morceaux de dinde dans une poêle en remuant régulièrement, jusqu'à ce qu'ils dorent légèrement. Préparez la vinaigrette avec l'huile d'olive, le jus des agrumes, le sel et le poivre.
- Mélangez dans un saladier les lamelles de dinde avec les carottes râpées, les tomates cerise, les dés de pêche et les quartiers de pomme. Répartissez cette salade dans les verrines. Saupoudrez de graines de sésame et arrosez chaque verrine de 2 cuillères à soupe de sauce vinaigrette. Servez la salade tiède ou froide.



Facile

Salsifis à la crème d'épices

500 g de salsifis (bocal)
25 cl de lait de coco
40 g de raisins secs
10 g de beurre
1 c.c. rase de curry en poudre
1 c.c. rase de gingembre en poudre
2 pincées de poivre
Le jus de 1 citron
Sel

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10 min
- Pour 4 personnes

- Égouttez les salsifis, puis faites-les revenir 1 minute à la poêle avec le beurre. Salez, poivrez, puis ajoutez le lait de coco, le gingembre et le curry.
- Mélangez et laissez cuire 10 minutes à feu doux.
- Servez chaud, accompagné de riz parfumé.

Vous avez le temps ? Préparez ce plat avec des salsifis frais : lavez une première fois les salsifis non épluchés. Versez le jus de citron dans un grand saladier d'eau. Après avoir enlevé les extrémités, épluchez et coupez les salsifis en bâtonnets de 3 centimètres et jetez-les au fur et à mesure dans le saladier d'eau citronnée. Délayez 1 cuiller à soupe de farine avec 1 cuiller à soupe de vinaigre et un peu d'eau. Versez ce mélange dans une grande casserole d'eau salée et portez à ébullition. Plongez-y les salsifis et faites-les cuire 20 minutes. Égouttez et suivez la recette ci-dessus.





Facile

Gambas piquantes *

Un plat dans lequel on retrouve toutes les saveurs fortes des îles.

16 gambas
2 œufs
4 c.s. de chapelure
(ou noix de coco)
½ c.c. de poivre rouge
en poudre
½ c.c. de paprika en poudre
1 pincée de poivre noir
15 cl d'huile
Sel

- * Préparation : 10 min
- * Cuisson : 5 min
- * Pour 4 personnes

- Retirez la tête des gambas et décortiquez-les en gardant la queue. Rincez les gambas et séchez-les soigneusement sur du papier absorbant.
- Mélangez la chapelure avec le poivre rouge, le paprika et le sel.
- Cassez et battez les œufs dans un bol.
- Chauffez l'huile dans la poêle.
- Passez les gambas dans l'œuf battu, puis dans la chapelure épicée. Faites-les frire de chaque côté et égouttez-les sur du papier absorbant.
- Servez sans attendre.



Facile

Cabillaud à la chermola

Une façon étonnante de revisiter le cabillaud.

4 darnes de cabillaud
2 c.s. de farine, sel
2 c.s. de chapelure
2 c.s. d'amandes en poudre
1 œuf

Pour la chermola :

1 piment rouge
2 gousses d'ail
Le jus de 1 citron
2 c.s. de coriandre fraîche hachée
1 c.s. de persil plat frais haché
1 c.s. de cumin en poudre
1 c.s. de paprika en poudre
1 c.c. de poivre noir en poudre, sel

- * Préparation : 15 min
- * Cuisson : 8 min
- * Pour 4 personnes

- Préparez la chermola : pelez l'ail, ôtez le pédoncule et les graines du piment rouge et coupez-le en morceaux. Versez le jus de citron dans un mixeur. Ajoutez le piment rouge, les gousses d'ail, les herbes et les épices. Salez et mixez le tout. Réservez la pâte obtenue.
- Prenez 3 assiettes creuses : dans la première, mettez la farine, dans la deuxième, cassez l'œuf, salez et battez en omelette. Dans la troisième, mélangez la chapelure avec la poudre d'amandes.
- Roulez les filets de cabillaud dans la farine. Secouez pour éliminer l'excès de farine, puis passez-les dans l'œuf battu avant de les enrober dans la chapelure d'amandes.
- Déposez 1 cuillère à café de chermola sur chaque face. Faites chauffer le beurre et l'huile dans une grande poêle et mettez à dorer les filets de cabillaud sur feu moyen. Retournez-les au bout de 4 minutes et laissez cuire le même temps de l'autre côté. Servez avec quelques brins de coriandre et des quartiers de citron.





Facile

Cubes de lieu noir et crème de courgettes au cumin *

4 filets de lieu noir
Fleur de sel

Pour la purée de courgette :

4 petites courgettes
1 gousse d'ail
1 échalote
2 c.s. de crème épaisse
1 c.s. de cumin en poudre
1 c.c. de thym émietté
1 c.c. de ciboulette hachée
1 pincée de poivre, sel

- * Préparation : 30 min
- * Cuisson : 35 min
- * Pour 4 personnes

- Préparez la purée de courgettes : retirez les extrémités des courgettes, puis coupez-les en dés. Émincez la gousse d'ail et l'échalote. Ciselez la ciboulette.

- Chauffez l'huile dans une casserole et faites revenir les dés de courgette et les émincés d'échalote et d'ail. Saupoudrez de thym et de ciboulette. Relevez avec le sel, le poivre et le cumin.

Laissez compoter 30 minutes sur feu doux (jusqu'à ce que les courgettes aient perdu leur eau). Passez ensuite au mixeur avec la crème épaisse. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au chaud.

- Rincez et épongez les filets de lieu noir. Coupez-les en gros cubes et faites poêler 2 minutes de chaque côté dans l'huile d'olive. Assaisonnez de fleur de sel. Répartissez par cuillerée la crème de courgettes sur les assiettes de service.
- Déposez 1 cube de lieu noir sur chaque cuillerée de crème de courgettes. Décorez de ciboulette et servez sans attendre.



Facile

Dorade au romarin

Un poisson aux parfums méditerranéens.

2 dorades vidées et écaillées
1 gros oignon
3 c.c. de romarin
2 pincées de poivre
20 cl de crème fraîche
7 cl d'huile d'olive
Sel
Poivre

- * Préparation : 20 min
- * Cuisson : 30 min
- * Pour 4 personnes

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Pelez et hachez l'oignon. Préparez une petite farce en mélangeant l'oignon avec le romarin, le sel et le poivre.
- Nettoyez et essuyez soigneusement l'intérieur des dorades. Fourrez-les avec la farce.
- Huilez un plat allant au four et disposez les dorades côte à côte. Salez, poivrez légèrement et parsemez de romarin. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et glissez le plat au four pendant 30 minutes. Arrosez régulièrement avec le jus de cuisson. 10 minutes avant la fin de cuisson, incorporez la crème liquide dans le plat. Remuez, afin que la sauce nappe bien les poissons, et terminez la cuisson.
- Présentez les dorades dans leur plat de cuisson. Savourez chaud, tiède ou froid avec quelques quartiers de citron.





Facile

Cocotte de lotte braisée aux épices *

Quand la cocotte traditionnelle est revisitée...

600 g de queue de lotte

200 g d'olives vertes
ou noires dénoyautées

3 oignons

1 cube de bouillon de poisson

2 c.s. d'huile

1 c.s. de graines
de sésame grillées

½ c.c. de poivre noir

2 pincées de gingembre

2 pincées de safran

2 c.s. de persil haché

Sel

* Préparation : 15 min

* Cuisson : 30 min

* Pour 6 personnes

- Émincez les oignons.
- Portez une casserole d'eau à ébullition. Jetez-y les olives et faites-les blanchir 3 minutes. Égouttez.
- Délayez le cube de poisson dans 25 centilitres d'eau. Chauffez l'huile dans une cocotte et faites revenir les oignons émincés et les morceaux de lotte.
- Ajoutez les olives. Relevez avec le poivre, le gingembre, le safran et 1 pincée de sel. Incorporez le bouillon de poisson, couvrez et laissez cuire 25 minutes à feu doux. En fin de cuisson, ajoutez le persil et saupoudrez de graines de sésame.
- Servez sans attendre.



Facile

Merlan sauce piquante

Un plat idéal pour savourer le merlan autrement.

4 filets de merlan

240 g de tomates concassées

1 poivron

2 oignons

2 gousses d'ail

2 c.s. d'huile d'olive

1 c.c. d'harissa
(ou poivre rouge fort)

1 c.c. de poivre noir

1 c.c. de sucre

Sel

* Préparation : 25 min

* Cuisson : 35 min

* Pour 4 personnes

- Après avoir retiré le pédoncule et les graines, coupez le poivron en petits dés.
- Émincez les gousses d'ail et les oignons.
- Faites revenir les poivrons et les oignons dans une grande poêle avec l'huile d'olive.
- Après 5 minutes de cuisson, ajoutez l'ail émincé et la tomate concassée. Salez, poivrez, sucrez, puis ajoutez l'harissa.
- Mélangez et laissez cuire 10 minutes.
- Ajoutez enfin les filets de merlan dans la poêle. Couvrez et laissez mijoter 20 minutes à feu doux.
- Servez sans attendre avec du riz ou des pâtes.





Facile

Croustillant de bar à la muscade *

Le bar, un poisson délicieux qui mérite d'être relevé.

4 pavés de bar
400 g de blé à cuisiner (Ebly)
2 c.c. de margarine fondue
2 c.s. de chapelure
1 cube de bouillon de poisson
2 c.s. d'huile
2 c.s. de noix muscade en poudre
1 c.c. de d'herbes ciselées
(estragon, cerfeuil, basilic
ou persil)
1 pincée de poivre
Sel

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 30 min
- Pour 4 personnes

- Assurez-vous que les pavés de bar n'aient plus d'arêtes. Préchauffez le four. Malaxez la muscade avec la margarine, la chapelure, un peu de sel et de poivre. Étalez généreusement la préparation sur les filets d'un seul côté.
- Diluez le cube de bouillon de poisson dans 15 centilitres d'eau, puis versez dans un plat allant au four. Déposez les pavés de bar dans le plat, face enduite sur le dessus. Enfouissez 20 minutes.
- Pendant ce temps, versez le blé dans 1 litre d'eau frémissante salée, laissez cuire 10 minutes, puis égouttez-les avant de les faire légèrement dorer dans la poêle avec l'huile.
- Retirez les pavés de bar et réservez au chaud. Arrosez le blé avec la sauce de poisson restée au fond du plat de cuisson.
- Dressez sur les assiettes de service. Déposez les pavés de bar sur le blé. Parsemez de persil et servez sans attendre.

Vous n'avez pas le temps ? Saisissez les pavés de bar à la poêle avec un peu d'huile : 3 minutes côté peau et 1 minute côté chair. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade, et servez accompagné de blé.



Facile

Colombo de sole

Exotique et goûteux !

4 filets de sole
2 gousses d'ail
Le jus de 1 citron
3 c.s. d'huile
4 c.s. de colombo
1 pincée de poivre
Sel

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 8 min
- Pour 4 personnes

- Émincez les gousses d'ail.
- Assurez-vous que les filets de sole n'aient plus d'arêtes. Salez, poivrez, puis saupoudrez généreusement de colombo chaque côté.
- Chauffez l'huile dans une poêle et faites cuire les filets, 4 minutes de chaque côté. 2 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez l'ail.
- Déposez délicatement les filets dans chaque assiette. Arrosez du jus de 1 citron, parsemez d'ail et servez sans attendre avec des légumes poêlés ou des crudités.



Facile

Terrine de saumon aux quatre-épices

Une terrine relevée juste comme il faut !

200 g de filets de saumon

4 œufs

25 cl de lait

1 c.c. d'estragon haché

3 pincées
de quatre-épices

Beurre
(pour le moule)

Sel

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 50 min
- Pour 4 personnes

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
Beurrez généreusement le moule à cake.
- Préparez un bain-marie : mettez de l'eau dans un plat allant au four et pouvant contenir un moule à cake. Glissez-le dans le four.
- Lavez les filets de saumon et coupez-les en petits morceaux. Passez-les au robot avec les œufs, le lait, l'estragon et les quatre-épices. Salez, puis mixez le tout.
- Versez la préparation dans le moule. Couvrez d'une feuille d'aluminium. Posez le moule dans le bain-marie d'eau chaude et laissez cuire 50 minutes. Servez tiède ou froid, avec une salade verte.

Réalisez vous-même vos quatre-épices en passant au mixeur 25 grammes de gingembre, 25 grammes de clous de girofle, 25 grammes de muscade et 25 grammes de poivre.



Facile

Timbale de merlu aux cinq-épices

Un plat parfait pour recevoir sans complication.

4 filets de merlu

6 œufs

4 c.s. de crème fraîche

1 c.c. de cinq-épices

2 c.c. de ciboulette
hachée

Beurre
(pour les ramequins)

Sel

- * Préparation : 20 min
- * Cuisson : 40 min
- * Pour 6 personnes

- Beurrez généreusement 6 ramequins. Lavez les filets de merlu et placez-les dans une grande casserole d'eau froide. Portez doucement à ébullition pendant 5 minutes. Égouttez et morcelez le poisson.
- Cassez les œufs dans un saladier, incorporez la crème fraîche et battez en omelette. Ajoutez les morceaux de poisson. Relevez avec le sel et les cinq-épices.
- Allumez le four à 180 °C (th. 6).
- Préparez un bain-marie : mettez de l'eau dans un plat allant au four et pouvant contenir 6 ramequins. Glissez-le dans le four. Versez la préparation dans les ramequins. Couvrez-les d'une feuille d'aluminium. Posez les ramequins dans le bain-marie et laissez cuire 35 minutes.
- Laissez tiédir avant de démouler. Parsemez chaque timbale de ciboulette hachée et servez tiède ou froid, avec une noisette de mayonnaise.



Facile

Loup en papillote sauce safranée

4 filets de loup

2 blancs de poireau

1 carotte

1 oignon

1 citron

4 pincées de safran

4 pincées de poivre

Quelques graines de fenouil

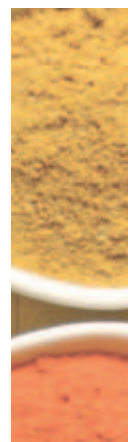
Quelques feuilles de céleri

50 g de beurre

Sel, poivre

- * Préparation : 15 min
- * Cuisson : 20 min
- * Pour 4 personnes

- Lavez les légumes. Pelez et coupez le poireau, les carottes et l'oignon en petits dés (ou en bâtonnets).
- Découpez 4 grands carrés dans le papier d'aluminium (ou sulfurisé). Beurrez chaque feuille et déposez-y un filet de loup.
- Disposez les légumes tout autour, puis ajoutez une pincée de safran, quelques feuilles de céleri, quelques graines de fenouil et 1 rondelle de citron par papillote.
- Salez et poivrez. Parsemez de quelques copeaux de beurre et refermez les papillotes. Déposez-les dans un plat à gratin et laissez cuire 20 minutes au four.
- Servez sans attendre.





Facile

Brochettes de thon grillées au sésame*

Voici une excellente idée de barbecue pour l'été !

4 pavés de thon
6 c.s. d'huile de sésame
1 c.c. de coriandre en poudre
1 c.c. de gingembre en poudre
2 c.s. de graines de sésame grillées
Sel

- * Préparation : 10 min
- * Cuisson : 10 min
- * Pour 4 personnes

- Coupez les pavés de thon en cubes de 3 centimètres. Préparez la marinade : mélangez dans un plat creux l'huile de sésame avec la coriandre, le gingembre et le sel. Badigeonnez-en les cubes de thon, couvrez et laissez mariner au moins 2 heures au réfrigérateur.
- Montez les cubes de thon sur les brochettes en bois et faites-les griller à la poêle ou au barbecue. En cours de cuisson, tournez et nappez régulièrement les brochettes de thon de marinade.
- Saupoudrez de graines de sésame grillées et servez sans attendre avec du riz (ou un accompagnement neutre, afin de ne pas cacher les saveurs du thon).

Conseil : remplacez les épices, au gré de vos envies, par de l'anis, de l'estragon, de la muscade ou des graines de fenouil.



Facile

Noix de Saint-Jacques poêlées au pavot

Un plat tout en finesse et originalité.

12 noix de Saint-Jacques
2 poireaux
2 gousses d'ail
3 c.s. d'huile d'olive
2 c.s. de graines de pavot
2 c.s. de persil haché
1 pincée de poivre
Sel

- * Préparation : 20 min
- * Cuisson : 20 min
- * Pour 4 personnes

- Hachez les gousses d'ail. Coupez l'extrémité trop dure des poireaux, enlevez les feuilles jaunies et coupez-les en quatre. Lavez-les soigneusement. Émincez les poireaux en fines lamelles et mettez-les dans une grande poêle.
- Parsemez d'ail et de persil haché. Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Couvrez et faites revenir 15 minutes en remuant.
- Passez les noix de Saint-Jacques sous l'eau froide et épongez-les sur un papier absorbant. Chauffez le beurre dans une deuxième poêle et faites dorer les noix de Saint-Jacques, 3 minutes de chaque côté.
- En fin de cuisson, parsemez généreusement les noix de Saint-Jacques de pavot et déposez-les sur un lit de poireaux.





Facile

Truite au beurre de thym*

Quand la tradition rencontre les parfums du Midi.

4 petites truites
1 gousse d'ail
1 oignon
100 g de beurre ramolli
3 c.s. d'huile d'olive
Le jus de 1 citron
4 clous de girofle
2 feuilles de laurier
1 branche de thym
1 c.s. de thym en poudre
Sel

- Préparation : 25 min
- Cuisson : 35 min
- Pour 4 personnes

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Préparez la sauce : émincez finement l'ail et l'oignon. Faites revenir dans une casserole avec l'huile d'olive. Ajoutez le jus de citron, les clous de girofle, les feuilles de laurier et la branche de thym.
- Salez, puis incorporez 15 centilitres d'eau. Couvrez et portez à ébullition. Laissez cuire 15 minutes sur feu moyen.
- Huilez le plat allant au four. Lavez les truites et séchez-les avec du papier absorbant.
- Malaxez le beurre ramolli avec la poudre de thym. Salez et poivrez l'intérieur des poissons avant de les badigeonner de beurre de thym. Disposez les truites côte à côte dans le plat.
- Arrosez-les de sauce et faites cuire 20 minutes au four. Servez dans le plat de cuisson.



Facile

Grenadier pané et pimenté

4 filets de grenadier
8 feuilles d'oseille
1 piment
1 œuf
1 c.c. de persil haché
1 c.c. de paprika
1 pincée de poivre
2 c.s. de farine
3 c.s. de chapelure
Sel

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 10 min
- Pour 4 personnes

- Lavez et hachez les feuilles d'oseille. Retirez le pédoncule et les graines du piment, puis coupez-le en rondelles.
- Passez la chapelure, le paprika, le persil et l'oseille au robot afin d'obtenir un hachis très fin. Transvasez la chapelure épicée aux herbes dans une assiette creuse. Cassez et battez l'œuf dans une autre assiette.
- Salez et poivrez les filets de grenadier. Recouvrez-les de farine. Secouez-les pour enlever l'excès de farine, puis trempez-les dans les œufs avant de les recouvrir de chapelure épicée aux herbes.
- Faites fondre le beurre dans une poêle. Mettez-y les filets et laissez-les cuire doucement pendant 10 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la panure soit dorée. 2 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les rondelles de piment. Retirez les filets à l'aide d'une écumoire.
- Disposez-les sur un plat chaud et servez accompagnés d'une purée.





Facile

Colin mariné au lait de noix de coco

400 g de colin
4 pommes de terre à chair ferme
30 cl de lait de coco
1 oignon
1 gousse d'ail
Le jus de ½ citron
1 c.c. de curcuma en poudre
1 c.c. de gingembre
2 c.s. d'huile de sésame
Sel

- Préparation : 25 min
- Marinade : 1 h
- Cuisson : 45 min
- Pour 4 personnes

- Coupez le colin en dés.
- Hachez l'ail, l'oignon et le gingembre. Versez dans un saladier, puis ajoutez l'huile de sésame, le curcuma, le jus de citron et le sel. Badigeonnez le poisson et laissez mariner 1 heure au frais.
- Épluchez les pommes de terre. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Versez un fond d'eau dans une cocotte et placez un panier perforé au-dessus de l'eau. Déposez les pommes de terre dans le panier. Jetez 1 pincée de gros sel par-dessus. Couvrez et portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites et fermes.
- Versez le poisson et sa marinade dans un fait-tout. Incorporez le lait de coco et laissez mijoter 20 minutes. Ajoutez les pommes de terre coupées en dés. Continuez la cuisson pendant 5 minutes et servez sans attendre.



Moyen

Églefin au pain d'épice

4 filets d'églefin
2 œufs
2 tranches de pain d'épice
2 c.s. d'huile d'olive
2 c.s. de farine
2 c.s. de chapelure
10 g de beurre

Pour la sauce :

2 tranches de pain d'épice
2 gousses d'ail
2 échalotes
1 tomate pelée (environ 240 g)
1 c.s. d'huile d'olive, sel

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 35 min
- Pour 6 personnes

- Préparez la sauce : émincez les gousses d'ail et les échalotes, et faites revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.
- Écrasez la tomate pelée à la fourchette et versez dans la poêle. Remuez, puis incorporez 2 tranches de pain d'épice émiettées grossièrement. Salez, couvrez et laissez cuire 10 minutes à feu doux. Réservez au chaud. Préparez le poisson : passez 2 tranches de pain d'épice 15 minutes au four à 210 °C (th. 7) pour les sécher. Émiettez-les finement au robot.
- Prenez 3 assiettes creuses. Dans la première, mettez la farine. Dans la deuxième, cassez les œufs, salez et battez en omelette. Dans la troisième, mélangez la chapelure avec la poudre de pain d'épice.
- Roulez les filets d'églefin dans la farine et secouez. Passez-les ensuite dans les œufs battus et, pour finir, roulez-les dans la chapelure au pain d'épice.
- Faites chauffer l'huile et le beurre dans une grande poêle. Déposez-y les filets de poisson et faites-les dorer 5 minutes de chaque côté. Servez les filets d'églefin sur un lit de sauce tomate au pain d'épice.

Facile

Maquereau sauce moutarde et aneth

L'alliance des épices et d'une pointe d'agrumes.

4 maquereaux vidés

Le zeste de 2 citrons
(ou de 2 oranges)

25 cl de crème fraîche

2 c.s. d'huile

2 grosses c.s. de moutarde forte

1 c.s. d'aneth haché

2 pincées de poivre

Sel

• Préparation : 15 min

• Cuisson : 25 min

• Pour 4 personnes

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
- Nettoyez et essuyez soigneusement l'intérieur et l'extérieur des maquereaux. Salez et poivrez l'intérieur, puis badigeonnez de zeste de citron.
- Huilez un plat allant au four et disposez-y les maquereaux côte à côte.
- Mélangez la crème fraîche avec la moutarde et l'aneth. Versez la crème obtenue sur les maquereaux. Enfournez et laissez cuire 25 minutes.
- Décorez le plat de quartiers de citron et de quelques tiges d'aneth. Servez sans attendre dans le plat de cuisson.





Facile

Pilons de poulet façon tandoori *

Ce poulet est haut en couleur et en goût !

12 pilons de poulet

1 pot de yaourt nature

2 gousses d'ail

1 c.s. de paprika en poudre

1 c.s. de cumin en poudre

1 c.s. de coriandre moulue

4 c.s. d'huile

Quelques gouttes de colorant rouge (facultatif)

- * Préparation : 15 min
- * Marinade : 2 h
- * Cuisson : 25 min
- * Pour 4 personnes

- Hachez les gousses d'ail.
- Préparez la marinade : mélangez dans un saladier le yaourt avec l'ail haché et les épices. Salez, poivrez, puis ajoutez quelques gouttes de colorant rouge. Mélangez bien.
- Entaillez les pilons de poulet et ajoutez-les à la marinade en prenant soin de bien les badigeonner. Couvrez et laissez mariner au moins 2 heures au frais. Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
- Disposez les pilons de poulet et la marinade dans un plat allant au four. Arrosez d'un filet d'huile et enfournez 25 minutes. Répartissez les pilons de poulet dans les assiettes et servez-les, sans attendre, accompagnés de crudités.

Conseil : profitez de la belle saison pour faire cuire les pilons de poulet tandoori au barbecue, en les retournant régulièrement afin qu'ils soient dorés de tous les côtés.



Facile

Dinde au curry

Une alliance incomparable : un grand classique.

6 morceaux de dinde

1,5 kg de brocolis

Le jus de 2 citrons

2 yaourts nature

2 c.c. de curry

1 c.c. de thym

20 g de beurre

Sel

- * Préparation : 20 min
- * Marinade : 1 h
- * Cuisson : 30 min
- * Pour 6 personnes

- Ôtez les feuilles vertes des brocolis, puis séparez-les en fleurettes (retirez les grosses tiges). Lavez-les et égouttez-les.
- Déposez les morceaux de dinde dans un plat à gratin. Mélangez le yaourt avec le jus de citron, le curry, le thym et le sel.
- Versez la marinade sur les morceaux de dinde et badigeonnez-les généreusement de sauce. Couvrez et laissez mariner au moins 1 heure au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
- Entourez le poulet de brocolis et parsemez de noisettes de beurre.
- Glissez le plat au four et laissez cuire 30 minutes. Servez aussitôt dans son plat de cuisson.





Facile

Foie gras poêlé pané au pain d'épice*

4 tranches de foie gras
3 pommes
4 tranches de pain
d'épice
2 pincées de poivre
10 g de beurre
demi-sel

- Épluchez, évidez et coupez les pommes en quartiers ou en rondelles.
- Faites fondre le beurre dans une poêle et caramélisez les pommes des deux côtés. Poivrez et réservez.
- Séchez les tranches de pain d'épice au four à 210 °C (th. 7) pendant 15 minutes. Passez-les au robot afin d'obtenir une chapelure.
- Salez légèrement les tranches de foie gras, puis enrobez-les généreusement de chapelure de pain d'épice. Poêlez les tranches de foie gras 4 minutes de chaque côté sur feu vif. Parsemez de poivre noir concassé et servez sur un lit de pommes caramélisées.

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 20 min
- Pour 4 personnes

Encore plus de panure ? Passez les tranches de foie gras dans un œuf battu avant de les enrober généreusement de chapelure.



Moyen

Canette au miel et aux épices

1 canette de 1,5 kg
500 g de marrons cuits
Le zeste de ½ orange
10 g de beurre
1 pincée de cannelle en poudre
2 pincées de poivre, sel

Pour la sauce au miel épicée :

1 c.s. de sauce de soja
4 c.s. de miel
Le jus de 1 orange
Le zeste de 1 orange
3 pincées de cannelle en poudre
2 pincées de cumin en poudre
1 pincée de girofle en poudre

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Mélangez le zeste d'orange avec 15 centilitres d'eau, ajoutez une pincée de cannelle et versez dans un plat allant au four.
- Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur de la canette. Enduisez-la de beurre, puis déposez-la dans le plat. Glissez dans le four et laissez cuire 45 minutes.
- Pendant ce temps, préparez la sauce au miel : mélangez dans un bol la sauce de soja, le jus et le zeste d'orange, le miel et les épices (cannelle, cumin et girofle).
- En fin de cuisson, retirez la canette du four et nappez-la de sauce au miel. Remettez au four, puis ajoutez les marrons tout autour.
- Remuez le plat afin que les marrons s'imprègnent de la sauce et laissez cuire 10 minutes en surveillant la cuisson, car le miel caramélise très vite.
- Servez très chaud, dans son plat de service.

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 55 min
- Pour 4 personnes





Moyen

Boulettes en sauce *

800 g de viande hachée (au choix)
400 g de tomates concassées
1 c.s. de concentré de tomates
2 oignons
2 gros œufs
3 c.s. d'huile d'olive
2 c.s. de coriandre fraîche hachée
2 c.s. de persil plat frais haché
2 c.c. de raz el hanout
1 c.c. de poivre
Sel

- * Préparation : 25 min
- * Cuisson : 35 min
- * Pour 6 personnes

- Pelez et émincez très finement les oignons. Dans un saladier, mélangez avec vos doigts la viande hachée avec 1 oignon émincé, les œufs, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de coriandre et de persil, 1 pincée de raz el hanout, de poivre et de sel. Mélangez bien, jusqu'à obtenir un ensemble homogène.
- Huilez légèrement vos mains et confectionnez des boulettes de viande hachée de la taille d'une grosse noix.
- Faites revenir le deuxième oignon dans un faitout avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le restant de coriandre, de persil haché, de raz el hanout et de poivre. Mélangez, puis incorporez les tomates concassées et concentrées. Ajoutez 40 centilitres d'eau et salez. Portez sur feu moyen.
- Dès frémissement, déposez délicatement les boulettes, au fur et à mesure, dans le faitout. Baissez le feu et laissez cuire 30 minutes. Versez les boulettes et sa sauce dans un plat creux. Parsemez de coriandre hachée et servez sans attendre.



Facile

Dinde aux graines de sésame

6 escalopes de dinde
100 g de raisins secs
6 c.s. d'huile de sésame
(ou d'huile de tournesol)
4 c.s. de graines de sésame
½ c.c. de cumin
½ c.c. de gingembre
½ c.c. de muscade
3 pincées de poivre noir
Sel

- * Préparation : 15 min
- * Marinade : 30 min
- * Cuisson : 10 min
- * Pour 6 personnes

- Faites tremper les raisins secs dans un bol d'eau tiède.
- Mélangez dans un petit saladier l'huile de sésame avec le cumin, le gingembre, la muscade, le poivre et le sel.
- Versez cette préparation sur les escalopes de dinde et laissez mariner au frais pendant 30 minutes.
- Chauffez l'huile dans une grande poêle et faites dorer les escalopes de chaque côté.
- Disposez les filets de dinde sur un plat chaud.
- Saupoudrez généreusement les escalopes de graines de sésame et parsemez de raisins secs.
- Servez chaud avec une crudité.





Moyen

Empanadas *

Pour la pâte :

500 g de farine
10 cl d'huile d'olive
20 cl d'eau
1 jaune d'œuf (dorure)

Pour la farce :

300 g de viande hachée (au choix)
4 tomates
3 oignons
150 g d'olives vertes
3 c.s. de raisins secs
2 c.s. d'huile d'olive
1 c.c. de thym émietté
1 pincée de piment de Cayenne
2 pincées de poivre noir
½ c.c. de girofle en poudre, sel

- * Préparation : 30 min
- * Temps de repos : 30 min
- * Cuisson : 55 min
- * Pour 6 personnes

- Versez la farine dans un grand plat profond. Creusez un puits et versez-y l'huile, l'eau et le sel. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène, puis laissez reposer 30 minutes sous un linge.
- Préparez la farce : portez une casserole d'eau à ébullition. Plongez-y les tomates pendant 4 minutes. Rafraîchissez-les, pelez-les, puis écrasez-les à l'aide d'une fourchette.
- Coupez les oignons en petits cubes. Chauffez l'huile dans une poêle et faites-y revenir la viande hachée et les oignons. Relevez avec le sel, le poivre, le thym, le piment de Cayenne et le girofle. Au bout de 5 minutes, incorporez la tomate, les olives et les raisins secs. Laissez mijoter 15 minutes.
- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7).
- Étalez la pâte et découpez des ronds à l'aide d'un bol. Répartissez la farce sur ces ronds et repliez la pâte de façon à obtenir des chaussons. Mouillez les bords avec un peu d'eau et pincez-les afin de bien les souder.
- Déposez-les au fur et à mesure sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé. À l'aide d'un pinceau, dorez le dessus au jaune d'œuf. Enfourez 30 minutes.



Moyen

Pilons relevés au cacao

18 pilons de poulets
1 gousse d'ail, 1 oignon
1 cube de bouillon de volaille
400 g de tomates pelées
100 g d'amandes en poudre
½ c.c. de girofle en poudre
½ c.c. de coriandre en poudre
½ c.c. de piment rouge en poudre
1 c.s. de cacao amer

- * Préparation : 25 min
- * Cuisson : 35 min
- * Pour 6 personnes

- Préparez la sauce : pelez et émincez la gousse d'ail et l'oignon. Diluez un cube de volaille dans 10 centilitres d'eau tiède.
- Versez les tomates pelées dans le mixeur, ajoutez l'ail et l'oignon émincés, le bouillon de volaille et les poudres (d'amandes, de coriandre, de girofle, de piment et de cacao).
- Mixez le tout. Versez la préparation obtenue dans une casserole et faites cuire 20 minutes sur feu doux en remuant régulièrement. Réservez la sauce au chaud.
- Chauffez l'huile dans un fait-tout et faites dorer les pilons. Ajoutez la sauce et laissez mijoter 25 minutes à feu doux. Disposez les pilons de poulet dans un plat de service, nappez de sauce et servez.



Moyen

Romsteaks aux quatre poivres *

Très relevé, mais tellement bon !

4 romsteaks (150 g chacun)
25 cl de crème fraîche
½ c.c. de poivre blanc
½ c.c. de poivre noir
½ c.c. de poivre vert
1 c.c. de poivre rose (baies)
1 c.s. d'huile
10 g de beurre
Sel

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 8 min
- Pour 4 personnes

- Concassez les poivres, puis étalez sur une grande assiette plate. Posez dessus les tranches de romsteak, puis appuyez légèrement pour faire adhérer le poivre. Réservez le poivre restant.
- Chauffez le beurre et l'huile dans une grande poêle et faites dorer les romsteaks sur les deux faces. Couvrez et laissez cuire 3 minutes sur feu doux. Salez.
- Retirez la viande et réservez-la au chaud. Déglacez la poêle avec la crème et incorporez le restant de poivre. Salez et laissez mijoter 5 minutes en remuant.
- Déposez les romsteaks dans 4 assiettes de service et nappez de sauce aux poivres. Servez sans attendre avec des légumes braisés ou des crudités.

Moyen

Poulet à l'indonésienne

Un mélange original d'épices.

6 cuisses de poulet fermier
18 crevettes roses

Pour la sauce :

1 boîte de lait de coco
2 oignons, 1 gousse d'ail
1 bouillon cube de volaille
⅓ de petite bouteille de sauce de soja
1 c.c. de racine de gingembre
1 c.c. curry en poudre
2 c.s. d'huile d'olive
½ citron vert

- Préparation : 30 min
- Marinade : 3 h
- Cuisson : 50 min
- Pour 6 personnes

- Hachez les oignons et l'ail. Après avoir retiré la peau, faites mariner les cuisses de poulet au moins 3 heures avec les oignons et l'ail hachés, le curry, le gingembre, le jus de citron vert et le soja.
- Diluez le cube de volaille dans 20 centilitres d'eau tiède.
- Faites revenir les cuisses de poulet dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les oignons. Lorsque le poulet est bien doré, incorporez le reste de marinade et le bouillon de volaille.
- Mélangez, puis ajoutez le lait de coco. Laissez mijoter 30 minutes sur feu moyen en remuant de temps en temps.
- Retirez le poulet et réservez au chaud. Ajoutez la farine dans la sauce, puis passez au mixeur plongeant. Laissez réduire la sauce 15 minutes sur feu doux.
- Servez le poulet saucé, avec du riz parfumé et un peu d'ananas frais.





Moyen

Tajine de poulet aux olives *

6 cuisses de poulet
1 kg de pommes de terre
4 oignons moyens
400 g d'olives vertes dénoyautées
Le jus de 1 citron
2 cubes de bouillon de volaille
2 c.s. de coriandre fraîche hachée
2 c.s. de persil plat haché
4 c.s. d'huile d'olive
1 c.c. de poivre
1 c.c. de raz el hanout
1 c.s. de safran

- * Préparation : 30 min
- * Marinade : 1 h
- * Cuisson : 50 min
- * Pour 6 personnes

- Après avoir retiré la peau, déposez les cuisses de poulet dans un plat creux. Mélangez dans un bol le jus de citron avec les épices (poivre, raz el hanout et safran). Versez la préparation sur les cuisses de poulet et laissez mariner 1 heure au réfrigérateur.
- Pendant ce temps, faites blanchir les olives : mettez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau froide et portez 3 minutes à ébullition. Égouttez. Diluez les cubes de bouillon de volaille dans un verre d'eau tiède.
- Émincez les oignons. Faites-les suer dans une cocotte avec l'huile d'olive. Ajoutez les cuisses de poulet avec leur marinade et faites revenir quelques minutes. Incorporez le bouillon de volaille et couvrez à peine d'eau. Ajoutez 1 pincée de chaque épice. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes.
- Épluchez, coupez les pommes de terre en cubes et ajoutez-les au bouillon avec les olives. Continuez la cuisson à feu moyen pendant 35 minutes. Saupoudrez de persil et de coriandre hachés, puis servez sans attendre.



Moyen

Ragoût d'agneau

Ce délicieux ragoût est idéal pour les soirées d'hiver.

1,5 kg d'épaule d'agneau
600 g de pommes de terre
1 oignon
15 cl de lait
60 cl de crème fraîche liquide
½ c.c. de gingembre
½ c.c. de noix muscade
½ c.c. de poivre noir, sel
1 c.c. de cumin
1 c.s. de coriandre fraîche hachée

- * Préparation : 25 min
- * Cuisson : 50 min
- * Pour 6 personnes

- Pelez et émincez l'oignon. Faites blondir dans la poêle avec l'huile. Ajoutez les épices (gingembre, cumin, noix muscade et poivre) et mélangez. Versez le tout dans le mixeur. Incorporez la crème liquide et le lait. Salez et mixez.
- Coupez l'agneau en cubes, puis faites dorer dans une cocotte (ou un wok). Ajoutez la crème aux épices. Laissez mijoter 20 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.
- Épluchez et coupez les pommes de terre en cubes. Ajoutez au ragoût et continuez la cuisson pendant 30 minutes.
- Parsemez de coriandre fraîche et servez le ragoût très chaud dans sa cocotte.

Si la sauce est trop épaisse à votre goût, ajoutez un peu de lait.



Moyen

Couscous

C'est bon comme là-bas !

Pour la graine de couscous :

700 g de semoule de couscous fine

6 c.s. d'huile

Sel

Pour le bouillon :

1 kg d'épaule d'agneau

180 g de pois chiches

4 tomates

4 carottes

4 navets

2 courgettes

1 gros oignon

1 piment

2 c.s. d'huile

1 c.c. de poivre rouge

1 c.s. de raz el hanout (ou 1 c.c. de coriandre et de cumin en poudre)

1 c.s. de poivre noir

Sel

- Préparation : 30 min
- Cuisson : 45 min
- Pour 6 personnes

- Préparez le bouillon : la veille, versez les pois chiches dans un saladier, couvrez d'eau et laissez tremper toute la nuit. Émincez les oignons. Plongez les tomates dans l'eau bouillante pendant 3 minutes, puis pelez-les et écrasez-les à la fourchette.
- Mettez les morceaux de poulet dans une cocotte et faites revenir avec l'huile. Ajoutez les oignons. Relevez avec les épices (raz el hanout, poivres rouge et noir), salez, puis incorporez les tomates. Laissez mijoter 10 minutes en remuant régulièrement.
- Épluchez les carottes et les navets. Coupez-les en quartiers. Versez dans la cocotte ces légumes avec les pois chiches et le piment entier lavé. Recouvrez largement d'eau et laissez cuire 25 minutes environ à couvert sur feu moyen.
- Retirez la cocotte du feu, puis ajoutez les courgettes coupées en morceaux. Couvrez et terminez la cuisson pendant 10 minutes. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire avant de servir.
- Préparez la semoule : versez-la dans un grand plat. Ajoutez 6 cuillères à soupe d'huile. Mélangez avec vos mains, puis mouillez d'un grand bol d'eau. Laissez reposer 10 minutes, jusqu'à ce que la semoule absorbe l'eau et gonfle. Roulez la semoule de couscous entre vos mains, jusqu'à ce que la graine soit bien détachée et qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- Remplissez à moitié d'eau la partie basse du couscoussier et portez à ébullition. Déposez la semoule dans la partie haute du couscoussier et faites cuire pendant 15 minutes, jusqu'à ce que la vapeur s'échappe abondamment à travers le couscous.
- Retirez du feu. Versez la semoule dans le grand plat et humidifiez d'un bol d'eau. Aérez la graine à l'aide d'une cuillère en bois. Salez, mélangez et laissez sécher 10 minutes. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile (ou de beurre), égrenez le couscous entre vos mains, écrasez les grumeaux et lissez la graine.
- Passez une deuxième fois à la vapeur. Versez le couscous dans le grand plat. Travaillez délicatement à la main et disposez dans un plat de service.

Variante : remplacez l'agneau par des morceaux de collier de bœuf ou des cuisses de poulet.



Facile

Magret de canard aux épices

Un plat qui marie à la fois tradition et saveurs d'aujourd'hui.

600 g de magrets
de canard (2)

600 g de girolles
(ou autres champignons)

2 échalotes

1 c.s. de cinq-épices

2 échalotes

Sel

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 25 min
- Pour 4 personnes

- Nettoyez les girolles : enlevez le bout terreux des pieds et lavez-les rapidement. Égouttez-les et coupez-les en deux si elles sont grosses. Pelez et hachez très finement les échalotes.
- Entaillez la peau des magrets en losanges, salez, puis frottez avec le mélange d'épices. Faites chauffer une poêle, mettez les magrets côté peau et laissez cuire 8 à 10 minutes en éliminant la graisse. Retournez-les et poursuivez la cuisson pendant 4 minutes. Retirez les magrets et réservez au chaud dans du papier d'aluminium.
- Jetez les champignons dans la poêle, ajoutez les échalotes et faites-les cuire 10 minutes en faisant sauter le mélange. Relevez avec le sel et 1 pincée de cinq-épices.
- Coupez les magrets en tranches et déposez-les sur un plat de service. Disposez les girolles tout autour et servez sans attendre.

Moyen

Lapin au lait épicé

6 morceaux de lapin

3 tranches de pain d'épice
(+1 pour la déco)

60 cl de crème liquide

2 échalotes

2 gousses d'ail

2 c.s. d'huile

2 pincées de poivre

1 petit bouquet garni

Sel

- Préparation : 35 min
- Cuisson : 65 min
- Pour 6 personnes

- Émincez les gousses d'ail et les échalotes.
- Chauffez l'huile dans une cocotte. Déposez les morceaux de lapin. Salez, poivrez et colorez tous les morceaux sur chaque face pendant 5 minutes.
- Ajoutez l'ail, les échalotes et laissez revenir 5 minutes en remuant. Ajoutez la crème liquide et le bouquet garni. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 40 minutes.
- Émiettez le pain d'épice et ajoutez dans la cocotte. Mélangez bien et continuez la cuisson pendant 15 minutes.
- Retirez les morceaux de lapin et le bouquet garni, puis passez la sauce au mixeur.
- Servez le lapin bien chaud, nappez de sauce onctueuse et décorez de quelques miettes de pain d'épice.



Facile

Tendrons de veau aux épices

600 g veau (tendrons
ou autres parties bien tendres)

1 échalote

1 gousse d'ail

1 cube de bouillon de volaille

1 c.c. de cannelle

½ c.c. de noix muscade

2 pincées de poivre noir

1 feuille de laurier

2 c.s. d'huile

Sel

• Préparation : 25 min

• Cuisson : 50 min

• Pour 6 personnes

- Pelez et émincez la gousse d'ail et l'échalote. Diluez un cube de volaille dans 35 centilitres d'eau tiède.
- Chauffez l'huile dans une cocotte et faites dorer les tendrons des deux côtés.
- Saupoudrez généreusement de muscade et de cannelle, puis ajoutez l'ail, les échalotes et le laurier. Salez et poivrez. Laissez revenir 5 minutes en remuant et incorporez le bouillon de volaille.
- Couvrez et laissez cuire 45 minutes à feu doux. Vérifiez régulièrement la cuisson. Rectifiez si nécessaire l'assaisonnement.
- Préparez des haricots verts poêlés à l'ail et servez-les avec les tendrons, le tout nappé de sauce épicée.



Facile

Colombo de poulet

Cette cocotte est originale, car elle offre des senteurs d'Asie.

1 kg de blancs de poulet

600 g de carottes

4 clous de girofle

2 c.s. d'huile

Pour la marinade :

½ jus de citron

4 c.s. d'huile d'olive

1 gousse d'ail

1 échalote

2 c.s. de colombo

2 pincées de poivre, sel

• Préparation : 20 min

• Cuisson : 20 min

• Marinade : 30 min

• Pour 4 personnes

- Hachez la gousse d'ail et l'échalote. Épluchez et coupez les carottes en grosses rondelles.
- Préparez la marinade : mélangez dans un saladier l'huile d'olive avec le jus de citron, le colombo, l'ail et l'oignon hachés, le sel et le poivre.
- Coupez les blancs de poulet en cubes et ajoutez à la marinade en prenant soin de bien les badigeonner. Laissez mariner 30 minutes au frais.
- Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Déposez les cubes de poulet et faites-les dorer en remuant régulièrement. Ajoutez le reste de marinade, les carottes, le thym et les clous de girofle. Couvrez d'eau, jusqu'à hauteur des ingrédients, couvrez et laissez mijoter 20 minutes.
- En fin de cuisson, saupoudrez de persil plat haché et servez aussitôt.





Facile

Spéculos^{*}

De délicieuses gourmandises qui nous rappellent forcément des saveurs d'enfance...

300 g de farine
 200 g de sucre vergeoise
 ou de cassonade
 220 g de beurre ramolli
 1 c.c. de cannelle en poudre
 2 pincées de clous de girofle
 en poudre
 2 pincées de muscade
 en poudre
 2 pincées d'anis en poudre
 ½ c.c. de levure chimique
 1 pincée de sel

- * Préparation : 10 min
- * Temps de repos : 12 h
- * Cuisson : 10 min
- * Pour 6 personnes

- Mélangez les épices (cannelle, girofle, muscade, anis) avec le sucre. Ajoutez le beurre ramolli et le sel. Mélangez, puis incorporez la levure et la farine peu à peu. Pétrissez jusqu'à obtenir une consistance molle et homogène. Enveloppez la pâte de film alimentaire et laissez-la reposer 12 heures au réfrigérateur.
- Recouvrez la plaque allant au four de papier sulfurisé. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Farinez légèrement le plan de travail. Séparez la pâte en 3 boules. Étalez la première boule à l'aide du rouleau à pâtisserie, sur une épaisseur de 4 millimètres. Découpez la pâte à l'aide d'un emporte-pièce (ou en bâtonnets) et déposez sur la plaque. Enfournes 10 minutes. Les biscuits doivent avoir une jolie couleur dorée. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.
- Laissez refroidir avant de les consommer ou de les ranger dans une boîte hermétique.

Variante : pour un goût moins prononcé en épices, ajoutez dans la pâte 50 grammes d'amandes moulues ou 1 zeste d'orange.



Facile

Compotée de fruits secs aux épices

Cette compote est à la fois douce et énergisante.

50 g pruneaux d'Agen
 50 g d'abricots secs
 50 g de raisins secs
 50 g de noisettes
 50 g de noix
 50 g d'amandes
 4 c.s. de miel
 1 anis étoilé
 1 bâton de cannelle
 1 clou de girofle

- * Préparation : 10 min
- * Cuisson : 20 min
- * Pour 4 personnes

- Versez 20 centilitres d'eau dans une casserole.
- Ajoutez l'anis étoilé, le bâton de cannelle, le girofle et le miel.
- Mélangez bien, puis ajoutez tous les fruits secs.
- Portez à ébullition et baissez le feu. Couvrez et laissez cuire à frémissement pendant 20 minutes.
- Servez tiède ou froid.





Facile

Soupe de melon à l'anis étoilé *

Un dessert très rafraîchissant.

2 melons
60 g de sucre en poudre
1 pincée de cannelle
1 étoile de badiane
(anis étoilé)
2 clous de girofle

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 5 min
- Pour 4 personnes

- Préparez le sirop : versez 20 centilitres d'eau dans une casserole. Ajoutez l'anis étoilé, la cannelle, les girofles et le sucre. Mélangez bien, puis portez à ébullition pendant 5 minutes. Laissez refroidir.
- Coupez les melons en deux, retirez les pépins, puis la chair. Formez 16 petites boules de melon pour la déco et coupez le reste en dés.
- Filtrez le sirop, versez-le dans le mixeur, ajoutez les dés de melon et mixez le tout. Versez dans des verrines ou dans des assiettes creuses.
- Ajoutez les billes de melon et réservez au réfrigérateur.
- Décorez avec quelques groseilles ou quelques feuilles de menthe. Servez très frais.



Moyen

Entremets muscadé

Cette crème anglaise est revisitée et mise au goût du jour.

75 cl de lait
140 g de sucre
6 jaunes d'œufs
2 c.c. de maïzena
4 pincées
de noix muscade

Framboises

- Préparation : 20 min
- Temps de repos : 12 h
- Cuisson : 30 min
- Pour 4 personnes

- Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez la maïzena. Portez le lait à ébullition avec la muscade.
- Versez lentement le lait sur le mélange jaunes d'œufs-sucre. Mélangez, remettez le tout dans la casserole et faites cuire votre crème sur feu doux en remuant et en veillant à ce qu'elle ne bouille pas.
- Retirez la crème anglaise du feu. Laissez refroidir, puis versez dans des coupes individuelles.
- Disposez joliment des framboises tout autour et au centre. Saupoudrez d'un peu de muscade et servez très frais.

Variante : remplacez la muscade par de la cannelle ou de la vanille. Cette crème se marie à tous les fruits de saison.



Facile

Mousse au safran *

Une délicieuse douceur exotique.

150 g de mascarpone

20 cl de crème liquide entière
très froide

20 g de sucre glace

½ c.c. de safran
en poudre

- Préparation : 5 min
- Pour 4 personnes

- Versez la crème liquide très froide dans un petit saladier.
- Ajoutez le safran, mélangez, puis montez la crème en chantilly en incorporant peu à peu le sucre glace et le mascarpone.
- Continuez de battre, jusqu'à obtenir une crème ferme et onctueuse.
- Répartissez dans les verrines et réservez au moins 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

Facile

Millefeuilles de poires pochées aux épices

4 poires

200 g de chocolat noir

Pour le sirop :

1 litre d'eau

200 g de sucre

2 anis étoilés

1 graine de cardamome

1 bâton de cannelle

1 gousse de vanille

- Préparation : 20 min
- À préparer la veille
- Cuisson : 35 min
- Pour 4 personnes

- Préparez les poires au sirop : la veille, épluchez les poires et évidez-les. Faites chauffer l'eau dans une grande casserole. Ajoutez le sucre, la gousse de vanille fendue et les épices. Portez à frémissement, puis plongez-y les poires et laissez pocher 30 minutes sur feu doux. Laissez refroidir et réservez une nuit au réfrigérateur.
- Préparez les plaques de chocolat : faites fondre séparément 2 portions de 100 grammes de chocolat au bain-marie. Versez 100 grammes de chocolat fondu dans une pochette plastique de classeur. À l'aide d'une spatule, étalez finement et régulièrement le chocolat. Faites de même pour les 100 grammes de chocolat fondu restant. Laissez durcir 10 minutes au réfrigérateur.
- Ouvrez les pochettes sur le côté et libérez les feuilles de chocolat. Taillez des carrés de 7 centimètres à l'aide d'un emporte-pièce ou avec la lame d'un couteau trempée dans de l'eau chaude.
- Égouttez et coupez les poires en 5 rondelles. Réservez le sirop. Reconstituez la poire en alternant rondelles de poire et feuilles de chocolat. Remplissez le centre de chaque rondelle de poire de sirop épicé. Servez très frais.

Conseil : coupez la partie basse de la poire afin qu'elle se tienne droite au moment du montage.



Facile

Pain d'épice *

150 g de farine de blé (blanche)
50 g de farine de seigle
1 sachet de levure
50 g de sucre cassonade
15 cl de lait
10 cl de miel
50 g de zestes d'oranges confites
1 c.c. de quatre-épices
(cardamome, anis,
cannelle, girofle)
2 c.s. de confiture d'abricots
sans morceaux
Amandes effilées

- * Préparation : 10 min
- * Cuisson : 35 min
- * Pour 6 personnes

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez le lait et le miel dans une casserole. Portez sur feu doux et remuez pour faire fondre le miel.
- Mélangez les farines (blé et seigle) et la levure dans un saladier. Ajoutez le sucre et les épices, puis ajoutez peu à peu le lait au miel en remuant sans cesse. Incorporez enfin les zestes d'oranges confites coupés en petits cubes.
- Versez la pâte dans un moule à cake beurré et glissez au four pendant 35 minutes. Démoulez sur une grille et laissez refroidir. Préparez le glaçage : mélangez la confiture avec 3 cuillères à soupe d'eau. Chauffez 1 minute au four à micro-ondes, afin de liquéfier la confiture.
- Badigeonnez le dessus du pain d'épice de glaçage et parsemez d'amandes effilées. Laissez sécher.

Variante du quatre-épices : cannelle, anis, gingembre et cardamome seront tout aussi appréciés.

Moyen

Semoule aux épices et raisins secs

Original : voici un délicieux taboulé sucré et épicé pour un dessert équilibré.

100 g de semoule moyenne
50 g de raisins secs
20 cl de lait
15 cl d'eau
70 g de sucre
20 g de beurre
½ c.c. de cannelle en poudre
2 clous de girofle

- * Préparation : 20 min
- * Cuisson : 30 min
- * Temps de repos : 2 h
- * Pour 4 personnes

- Faites tremper les raisins secs dans un jus d'orange tiède.
- Versez le lait dans une casserole, ajoutez l'eau, le sucre, la cannelle et les clous de girofle. Chauffez le lait sur feu doux et faites frémir 5 minutes. Retirez du feu, couvrez et laissez infuser.
- Mélangez la semoule et le beurre fondu dans une casserole. Faites-la cuire 5 minutes sans cesser de remuer.
- Filtrez le lait chaud et versez sur la semoule. Mélangez jusqu'à ce que la semoule ait complètement absorbé le liquide. Couvrez et laissez gonfler.
- Transvasez la semoule dans un grand plat et égrainez-la avec vos doigts (ou à la fourchette). Ajoutez les raisins secs égouttés.
- Mélangez et répartissez dans les verrines sans tasser.



Facile

Tajine de fruits au miel *

12 grains de raisin rouge
8 abricots secs
8 figues fraîches
4 tranches d'ananas
4 tranches d'oranges confites
4 c.s. de miel
2 kiwis
2 bâtons de cannelle
2 c.s. de pignons de pin
Le jus de 1 orange

- Préparation : 20 min
- Cuisson : 15 min
- Pour 6 personnes

- Lavez les grains de raisin. Rincez et coupez les figues en quatre. Coupez les tranches d'ananas et d'oranges confites en deux. Pelez et coupez les kiwis en morceaux.
- Versez le miel dans une poêle. Ajoutez tous les fruits et faites poêler pendant 5 minutes en remuant délicatement.
- Ajoutez le jus d'orange, les bâtons de cannelle et continuez la cuisson pendant 10 minutes sur feu doux. En fin de cuisson, parsemez de pignons de pin.
- Laissez refroidir, puis répartissez le tagine de fruits avec son jus dans les verrines.
- Réservez au moins 3 heures au réfrigérateur avant de servir très frais.

Facile

Cake au cumin

Un original cake au cumin : l'épice change tout.

200 g de farine
200 g de carottes râpées
100 g de sucre en poudre
100 g de beurre ramolli
50 g d'amandes moulues
3 œufs
2 c.s. de miel
1 sachet de levure chimique
2 c.c. de cumin en poudre
½ zeste d'orange

- Préparation : 15 min
- Cuisson : 45 min
- Pour 6 personnes

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Chemisez un moule à cake avec du papier sulfurisé.
- Épluchez et râpez les carottes.
- Mélangez le sucre avec les œufs, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le miel, le beurre ramolli, le zeste d'orange et le cumin.
- Remuez bien. Incorporez la levure, la farine et les amandes. Mélangez, puis ajoutez enfin les carottes râpées.
- Versez dans le moule à cake et enfournez 45 minutes.
- Laissez refroidir et démoulez. Servez tiède ou froid.





Facile

Papillote d'ananas aux épices *

Légère et incroyablement parfumée, cette papillote séduira les amateurs de desserts légers.

- 1 ananas
- 2 gousses de vanille
- 4 anis étoilés
- 4 petits bâtons de cannelle (5 cm)
- 20 g de beurre
- 4 c.s. de miel

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Découpez 4 grandes feuilles de papier sulfurisé (ou d'aluminium).
- Épluchez et coupez l'ananas en 12 tranches. Retirez la partie dure qui se trouve au centre de chaque tranche.
- Fendez les gousses de vanille en deux, dans le sens de la longueur. Prélevez les grains à l'aide d'un couteau.
- Déposez au centre de chaque feuille 3 tranches d'ananas. Ajoutez 1 petit bâton de cannelle, 1 anis étoilé, quelques grains de vanille et une noisette de beurre.
- Arrosez de 1 cuillère à soupe de miel. Refermez les papillotes et laissez cuire 30 minutes au four. Laissez tiédir ou refroidir avant de servir.

- * Préparation : 10 min
- * Cuisson : 30 min
- * Pour 4 personnes

Vous ne trouvez pas d'ananas frais ? Utilisez les tranches d'ananas au sirop disponibles en grande surface.



Facile

Minicakes au pavot

Un dessert intense et très apprécié en Autriche.

- 120 g de farine
- 120 g de beurre fondu
- 120 g de sucre roux
- 4 œufs
- 60 g de chocolat noir
- 80 g de graines de pavot
- ½ sachet de levure

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).
- Coupez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie.
- Cassez les œufs dans un saladier. Ajoutez le sucre et le beurre fondu et mélangez bien. Incorporez la farine et la levure, puis ajoutez le chocolat fondu et les graines de pavot.
- Mélangez bien et versez dans les petits moules à cake ou à muffins.
- Glissez au four pendant 20 minutes.
- Laissez refroidir sur une grille avant de servir.

- * Préparation : 10 min
- * Cuisson : 20 min
- * Pour 6 personnes



Facile

Flan vanille citron *

Un flan qui est comme celui de nos grands-mères.

1 pâte brisée
75 cl de lait entier
170 g de sucre
90 g de maïzena
4 œufs
1 gousse de vanille
Le zeste de 1 citron

- Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Fendez la vanille en deux dans le sens de la longueur. Étalez la pâte brisée (avec son papier sulfurisé) dans un moule à manqué et piquez-la avec une fourchette.
- Dans une casserole, portez 60 centilitres de lait à ébullition avec le sucre, la gousse de vanille et le zeste de citron. Retirez du feu et laissez infuser 10 minutes. Délayez la maïzena avec les 15 centilitres de lait restant. Ajoutez 3 œufs entiers et un jaune d'œuf.
- Versez délicatement le mélange lait-sucre-vanille-citron encore chaud sur le mélange lait-maïzena-œufs sans cesser de remuer.
- Transvasez la préparation dans la casserole et faites épaissir sur feu doux en remuant sans cesse. Dès la première ébullition, retirez la crème et versez-la sur la pâte brisée. Glissez au four 35 minutes environ. Laissez refroidir complètement avant de servir.

- * Préparation : 15 min
- * Cuisson : 35 min
- * Pour 6 personnes

Conseil : si vous souhaitez un flan bien coloré sur le dessus, passez-le 5 minutes sous le gril du four.

Facile

Gâteau à la cardamome

Ses saveurs vous surprendront !

160 g de farine
120 g de sucre roux
120 g de beurre ramolli
3 œufs
½ sachet de levure
50 g de raisins secs
50 g de noisettes entières
50 g d'amandes en poudre
½ c.c. de cannelle en poudre
1 c.s. de graines de cardamome en poudre
1 pincée de sel

- Trempez les raisins secs dans un bol d'eau chaude. Laissez gonfler. Versez la poudre d'amandes dans une poêle et faites dorer 1 minute en remuant (sans faire griller).
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez une pincée de sel dans les blancs d'œufs et montez-les en neige ferme. Mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre et le beurre fondu.
- Ajoutez la farine, les amandes en poudre, la levure et les épices. Incorporez les blancs d'œufs en neige en soulevant délicatement la masse. Ajoutez enfin les noisettes entières et les raisins secs égouttés.
- Versez la pâte dans le moule à gâteau et laissez cuire au four 35 à 40 minutes.
- Laissez refroidir quelques minutes avant de démouler.

- * Préparation : 10 min
- * Cuisson : 30 min
- * Pour 4 personnes



Facile

Croustillant pommes-cannelle *

Ce dessert est simple et raffiné.

4 pommes
(reinettes ou Golden)

2 feuilles de brick

70 g de beurre

4 sachets de sucre
vanillé

Sucre glace

- * Préparation : 20 min
- * Cuisson : 20 min
- * Pour 4 personnes

- Épluchez, évidez et coupez les pommes en quartiers. Faites fondre le beurre dans une sauteuse. Déposez-y les quartiers de pommes. Saupoudrez-les de sucre vanillé et de cannelle et faites-les caraméliser 10 minutes en les retournant délicatement. Laissez refroidir.
- Allumez le four à 180 °C (th. 6).
- Coupez 12 cercles de feuilles de brick de 10 centimètres de diamètre. Faites fondre le beurre au four à micro-ondes. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez de beurre fondu les disques de brick. Saupoudrez-les de sucre glace et déposez-les sur une plaque allant au four.
- Glissez au four et faites dorer 10 minutes environ en surveillant la cuisson. Retirez les feuilles de brick dorées et croustillantes et laissez refroidir.
- Dressez les feuilletés : superposez les disques de brick sur chaque assiette en alternant avec les pommes poêlées à la cannelle et en terminant par un disque. Saupoudrez de sucre glace.

Facile

Omelette au chocolat aux épices

Un vrai régal à savourer en famille.

8 œufs

150 g de chocolat noir

1 c.s. de crème fraîche

50 g de beurre

50 g de sucre

1 c.c. de cannelle en poudre

1 pincée de muscade en poudre

Sucre glace

Sel

- * Préparation : 10 min
- * Cuisson : 10 min
- * Pour 4 personnes

- Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie. Séparez les blancs des jaunes de 2 œufs.
- Battez les 6 œufs entiers en omelette. Ajoutez les 2 jaunes, la crème fraîche, le sucre, la muscade et la cannelle.
- Battez les 2 blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel. Incorporez-les au chocolat fondu en soulevant délicatement la masse, puis ajoutez à la préparation aux œufs. Mélangez bien.
- Faites fondre le beurre dans la poêle, versez-y l'omelette au chocolat et faites cuire 5 minutes sur feu moyen. Retournez l'omelette à l'aide d'une assiette et laissez cuire 4 minutes.
- Une fois qu'elle est cuite, roulez l'omelette et coupez-la en tranches. Saupoudrez de sucre glace et servez chaud ou tiède.



Facile

Fromage blanc épicé en gelée de pommes*

Un dessert tout simple, mais très savoureux.

2 pommes
400 g de fromage blanc
100 g de sucre en poudre
Le jus de 1 citron
½ sachet d'agar-agar (ou 2 feuilles
de gélatine)
½ c.c. de cannelle en poudre
2 bâtons de cannelle
1 gousse de vanille
1 clou de girofle

- * Préparation : 20 min
- * Temps de repos : 2 h
- * Cuisson : 30 min
- * Pour 4 personnes

- Épluchez et coupez les pommes en petits dés. Arrosez-les de jus de citron et réservez.
- Versez 20 centilitres d'eau dans une casserole. Ajoutez d'abord la poudre d'agar-agar, puis la cannelle en poudre, le clou de girofle et la gousse de vanille fendue et grattée.
- Mélangez bien et portez à ébullition pendant 5 minutes. Retirez du feu et laissez tiédir.
- Mélangez le fromage blanc et le sucre en poudre, répartissez dans les verrines, puis recouvrez de gelée de pommes aux épices.
- Placez les verrines au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- Au moment de servir, décorez les verrines avec quelques brisures de cannelle et servez très frais.

Facile

Figues rôties au miel et à la vanille

Ces figues ont un parfum envoûtant...

12 figues fraîches
40 g d'amandes effilées
2 zestes de citron
4 c.s. de jus de citron
2 c.s. de sucre vanillé
4 pincées de cannelle

- * Préparation : 10 min
- * Cuisson : 15 min
- * Pour 4 personnes

- Allumez le four à 210 °C (th. 7).
- Coupez les figues en quatre et rangez-les dans un plat à gratin pouvant juste les contenir.
- Arrosez l'intérieur des figues de jus de citron et saupoudrez de sucre vanillé et de cannelle. Parsemez d'amandes effilées et de quelques zestes de citron. Glissez 15 minutes au four.
- Décorez de zestes de citron et servez tiède.

Variante : remplacez le sucre par du miel ; 1 épice (vanille ou cannelle) suffit pour rendre ce dessert délicieux.



Facile

Trio de compotes de fruits aux épices

Ces trois compotes à servir en verrines vont créer une ambiance gourmande.

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 10 min
- Pour 6 personnes

Poires-vanille :

- 1 kg de poires
- 2 c.s. de sucre
- 2 c.s. d'eau
- 1 gousse de vanille

- Épluchez, évidez et coupez les poires en dés. Fendez la gousse de vanille en deux et grattez les graines.
- Mettez les poires dans une casserole. Saupoudrez de sucre et de graines de vanille.
- Ajoutez l'eau et la vanille fendue. Couvrez et laissez cuire 10 minutes. Retirez la gousse de vanille et passez les poires cuites au mixeur. Laissez refroidir et répartissez dans les verrines.
- Servez la compote tiède ou froide, avec des biscuits secs.

Pommes-cannelle :

- 1 kg de pommes
- 2 c.s. de sucre en poudre
- 2 c.s. d'eau
- 1 c.c. de cannelle

- Épluchez, évidez et coupez les pommes en dés. Mettez-les dans une casserole. Saupoudrez de cannelle et de sucre.
- Ajoutez l'eau et couvrez. Laissez cuire les pommes sur feu moyen pendant 8 minutes. Retirez du feu et passez les pommes cuites au mixeur. Laissez refroidir et répartissez dans les verrines.
- Décorez d'une pincée de cannelle et servez la compote tiède ou froide, avec des biscuits secs.

Marrons-girofle :

- 150 g de crème de marrons
- 2 poires bien mûres
- 2 c.s. d'eau
- 1 c.c. de girofle en poudre

- Épluchez et coupez les poires en dés. Mettez-les dans une casserole. Ajoutez l'eau et la muscade. Couvrez et laissez cuire 10 minutes sur feu moyen.
- Mixez les poires cuites et ajoutez la crème de marrons. Laissez refroidir et répartissez dans les verrines. Décorez d'une pincée de muscade et servez la compote tiède ou froide, avec des biscuits secs.

Variante : remplacez la poudre de girofle par de la muscade ou de la cannelle.





Facile

Cake au chocolat et au gingembre *

Un cake qui surprendra à l'heure du thé !

120 g de farine
180 g de chocolat noir
150 g de sucre
130 g de beurre mou
4 œufs
100 g de gingembre confit
1 sachet levure chimique
1 c.c. de quatre-épices
(cannelle, gingembre,
muscade, girofle)

* Préparation : 10 min
* Cuisson : 40 min
* Pour 6 personnes

- Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez le moule à cake. Coupez le gingembre confit en petits dés et enduisez-les de 1 cuillère à soupe de farine. Mélangez dans un saladier la farine avec les quatre-épices et la levure.
- Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au bain-marie. Dès que le chocolat a fondu, ajoutez le beurre et mélangez jusqu'à obtenir une préparation lisse.
- Cassez les œufs dans un saladier. Ajoutez le sucre et fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajoutez le mélange beurre-chocolat fondu. Mélangez, puis incorporez peu à peu le mélange farine-épices-levure. Ajoutez enfin les dés de gingembre confit et mélangez rapidement. Versez la pâte dans le moule à cake.
- Faites cuire 40 minutes environ. Laissez refroidir 10 minutes avant de démouler. Au moment de servir, décorez de pétales de gingembre cristallisés.



Moyen

Crème brûlée citron à la muscade et cannelle

50 cl de crème fleurette
5 jaunes d'œufs
125 g de sucre en poudre
40 g de sucre cassonade
Le zeste de 2 citrons
2 pincées de cannelle en poudre
2 pincées de muscade en poudre

* Préparation : 20 min
* Cuisson : 70 min
* Temps de repos : 2 h
* Pour 4 personnes

- Versez la crème dans une casserole. Ajoutez la cannelle, la muscade et les zestes de citron. Portez sur feu doux et laissez frémir 10 minutes.
- Fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Filtrez le lait et versez lentement sur le mélange jaunes d'œufs-sucre tout en remuant.
- Préchauffez le four à 100 °C (th. 1). Répartissez la préparation dans 4 ramequins. Faites cuire au four pendant 60 minutes, jusqu'à ce que la crème prenne. Laissez refroidir, puis réservez au réfrigérateur au moins 2 heures pour que la crème soit bien figée.
- Au moment de servir, saupoudrez les crèmes de sucre cassonade et faites-les caraméliser, soit en les passant le plus près possible sous le gril du four très chaud, soit en utilisant un chalumeau.





Facile

Truffes au piment d'Espelette *

Les amateurs de truffes apprécieront ce petit bijou d'originalité.

300 g de chocolat noir
150 g de beurre
2 jaunes d'œufs
150 g de sucre glace
20 cl de crème fraîche épaisse
1 c.c. de piment d'Espelette
Poudre de cacao amer

- * Préparation : 20 min
- * Cuisson : 5 min
- * Pour 6 personnes

- Cassez le chocolat en morceaux dans un saladier et faites-le fondre au bain-marie.
- Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux et mélangez jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Incorporez les jaunes d'œufs, le piment d'Espelette et le sucre glace. Ajoutez enfin la crème et mélangez bien. Réservez au moins 2 heures au réfrigérateur.
- Formez des petites boules de ganache épicée sous la paume de la main et roulez-les dans la poudre de cacao amer.
- Disposez les truffes dans les cassettes en papier et gardez-les au frais jusqu'au moment de servir.



Facile

Truffes citron et gingembre confit

300 g de chocolat noir
20 cl de crème fraîche épaisse
Le zeste de 1 citron
60 g de gingembre confit
Poudre de cacao amer

- * Préparation : 20 min
- * Cuisson : 5 min
- * Pour 6 personnes

- Râpez grossièrement le gingembre confit.
- Cassez le chocolat en morceaux dans un petit saladier et faites-le fondre au bain-marie. Incorporez la crème fraîche, le zeste de citron et le gingembre râpé.
- Mélangez bien. Réservez au moins 2 heures au réfrigérateur.
- Formez des petites boules de ganache épicée sous la paume de la main et roulez-les dans la poudre de cacao amer.
- Disposez les truffes dans les cassettes en papier et gardez-les au frais jusqu'au moment de servir.



Dans la même collection

- *Le meilleur de l'Apéro*
- *Le meilleur des Minis-tartes*
- *Le meilleur des Confitures maison*
- *Le meilleur de la Cuisine méditerranéenne*
- *Le meilleur des Tajines*
- *Le meilleur de la Cuisine végétarienne*
- *Le meilleur de la Pasta*
- *Le meilleur de la Cuisine Vapeur*
- *Le meilleur des Papillotes*
- *Le meilleur de la cuisine du Maroc*
- *Le meilleur des Verrines*
- *Le meilleur de L'Italie*
- *Le meilleur de la Machine à Pain*
- *Le meilleur du Tiramisu*
- *Le meilleur des Tartes & Tatins*
- *Le meilleur des Millefeuilles*
- *Le meilleur de la Mini Cuisine*
- *Le meilleur de la Cuisine de bébé*
- *Le meilleur des Cupcakes*
- *Le meilleur de la Mini cuisine*

